

2023年9月発行

No. 193

いきいきわくわく

組合員活動交流誌

発行：こうち生協
運営企画グループ



「いきいきわくわく」
全ページカラーで
見ることができます！



「こーぶのある暮らし」



健康と子どもたちの未来のために

こうち生活協同組合

本部 〒781-0013 高知市薊野中町 16-8

こうち生協  TEL088-826-5211



♪ もくじ ♪



・キッチンカー出発式！	3
・こうち環境博 2023 に協賛	4
・コープ委員会の報告	5-6
・商品活動委員会の報告	7-12
・いきワク Voice	13-14
・心に響く名言の紹介	14



キッチンカー出発式！！

8月25日(金)中央支所にて、事業支援グループが運用を開始するキッチンカーの出発式を行いました。

冒頭で森専務の挨拶があった後、事業支援グループ利用案内部の垣内さんから、こうち生協の新たな窓口としてキッチンカーで人が集まる場所に出向き、食べる事の啓蒙活動とこうち生協の広報を行い、利用につなげていくという、この事業の目的が語られました。

その後、事業支援グループ利用案内部の堀見さんより、キッチンカー「Maluco's Kitchen」のロゴに、こうちの「こ」、コープの「こ」、こどもの「こ」、貢献の「こ」を掲げ、こうち生協の加入の輪を広げていけるように尽力するという決意が語られ、集まった職員が見守る中、テープカットをして出発しました。

この日はコープかもべで試験的に営業を行い、翌日8月26日(土)にこうち旅広場で開催されるイベントに出店しました。



【7】月度【中央】支所【横浜】コープ委員会報告書

開催日時		7月25日(火) 19:00 ~ 21:00		報告者			
出席者	コープ委員	6人		理事	職員		
欠席	4人			会場	高知市総合体育館 2F会議室		
次回開催日		8月24日(木) : ~ :		会場	ひまわり乳業		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
貯筋エクササイズ		<p>スポーツ指導員による指導。 将来寝たきりにならないために 毎日1ヶ所の努力で今から貯筋。 まずは現状チェック 座面高40cmの椅子に浅く 座り、両腕は交差して胸に。 その状態で両足で起立、 片足で起立、できるかどうか。 貯筋運動の曲に合わせてエクササイズ。</p> <p>8月委員会 参加者数 再度確認後 決定予定。</p>					
全体の感想	<ul style="list-style-type: none"> インストラクターのお姉さんの姿勢がとても綺麗で...あのようなお姿に近づけるよう貯筋1ヶ所頑張ろうかな。 お話が楽しくてわかりやすかった。将来子どもに迷惑かけないよう、健康寿命を延ばすために努力します。 			担当者			
				リーダー			
				支所長			

【7】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

開催日時		7月20日(木) 12:00 ~ 15:20		報告者			
出席者	コープ委員	5名		理事	職員	1名	
	欠席					会場	中央公民館
次回開催日		9月21日(木) 13:30 ~ 15:00		会場	中央公民館		
●議題		●内容・意見		●確認内容			
焼肉の 外作り		何回か作っている為か 手際よくできた。					
次回以降の 活動にか		8月は、忙しいので次回は9月にある。 9月以降もまだ組合員さんとの 活動は心配なので、委員のみ でLPAセミナーや <u>懇</u> 呼のある 講座を話し合う事とした。					
全体の 感想	担当者						
	リーダー						
	支所長						

(6月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		6月15日 (木) 10:00~12:00		会場	中央支所2F 会議室
参加者	理事	1名		会計報告	
	支所	1名			
	委員	6名 ※オブザーバー 2名		次回	

【活動内容】

■平和折り鶴吹き流し制作

毎年恒例となっておりますが、平和折り鶴吹き流し制作を行いました。今回は、事前に理事さん・商品活動委員の皆さん・CO・OP委員長さんなど、たくさんの方々に関わっていただき、当日の糸通しをほとんど行うことなく制作することが出来ました。皆様、ご協力本当にありがとうございました。委員さん以外の方2名の参加もあり、立派な吹き流しが完成しました。



【次回予定】

日時 : 7月27日(木) 10:00~
 場所 : 中央支所2F 会議室・調理室
 活動内容 : なんでもごたれ学習会

当日の概要・参加確認を別紙で同封しております。
ご確認下さいますようお願い致します。

2023年度-商品活動計画

月日	活動内容
4月20日(木)	【確定】 コープよしだ店見学
5月18日(木)	【確定】 商品勉強会
6月15日(木)	【確定】 平和折鶴糸通し
7月27日(木)	【確定】 (株)トキワ 「なんでもごたれ」学習会
8月	
9月	

(7月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

開催日時		7月27日 (木) 10:00~12:00		会場	中央支所2F 会議室・調理室
参加者	理事	2名		会計報告	
	支所	1名			
	委員	6名			
		次回	9月21日(木) キッチンカー見学会場 (中央支所2F 会議室)		

【活動内容】

■ 「なんでもごたれ」商品学習・試食会

株式会社トキワ沖田様・北脇様にお越しいただき、「なんでもごたれ」商品学習・調理試食会を行いました。トキワ様にご準備いただいたレシピは「べんりで酢」「え〜だし」を使ったものもあり、5種類のレシピを委員の皆様が手際よく調理され、大変おいしくいただきました。

今回は南国支所商品活動委員さんとの合同開催で、お子様連れでご参加の委員さんもあり、終始和やかな雰囲気での会となりました。当日は竹内理事にもご参加いただきました。



■ 今回、調理・試食したレシピ

- ①鶏肉の照り焼き ②きんぴらごぼう
- ③ほうれん草のごま和え
- ④梅しそ混ぜごはん ⑤鶏卵汁

■ 当日アンケートのお声 (抜粋)

- おいしかった。簡単に調理が出来てうれしい。
- 中央支所を使わせていただき多くの方と実習が出来、うれしかったし楽しかった。
- 簡単で時短にもなるので、仕事のある日でもおいしくごはんが作れそう。
- 鶏卵汁はすごくおいしかった。「え〜だし」を買って作ってみます。
- 梅しそ混ぜごはん、この夏のリピートNo.1になりそう。
- 照り焼きの「照り」がしっかり出て、おいしく出来た。
- 皆さんの手際がよく、早く作り終えることが出来た。
- きんぴらごぼうが簡単。プロの味！！

■今後の商品活動計画

月 日	活動内容
9月 21日(金)	【確定】 キッチンカー見学
10月 19日(木)	【確定】 【産地見学】 さとの雪
11月	
12月	/

【次回予定】

日時 : 9月21日(木) 10:00~
 場所 : 中央支所2F 会議室
 活動内容 : キッチンカー見学

当日不参加の場合は9月15日(金)迄にご連絡下さいますようお願い致します。

不明な点等ございましたら、中央支所(今橋)までご連絡ください。

【学習会当日の写真】



(8月) 東支所商品活動委員会報告書

開催日時	8月 3日 (木) 10:00~11:00		会場	東支所会議室
参加者	理事	1名	会計 報告	
	支所	1名		
	委員	6名		
			次回	9月14日 (木) 会場 (東支所調理室)

今回の商品活動委員会は「焼ビーフン」でおなじみの「ケンミン食品さん」に来て頂きました。神戸に本社の置く「ケンミン」さんから営業の山崎さんが来て頂きました。中国・四国を担当されており、生協だけでなく、スーパー、コンビニなども担当されています。

その歴史は、創業者 高村建民の名前由来から会社名「ケンミン」が決まり1950年に創業されました。乾麺のビーフンは創業から現在までであるもので、工場には中国工場では「春雨原麺」の製造、タイ工場では「ビーフン原麺」を製造し、日本で調理し冷凍加工等されています。

また中国・四国地方は比較的ビーフン食べ、目安となる個人消費指数、全国100とする中四は140という指数です。おもには学校給食で馴染みが深いことも要因として考えられるそうです。



ビーフンとは

お米の麺であり、コメの比率にこだわり100%の麺もある

(学校給食で提供) 台湾発祥とされ、昔はお祝いの席で食べてこられたものでした。

お米にはジャポニカ米 インディカ米 (タイ米) の2種類がありますが、ビーフンの原材料にはインディカ米が使われ、ジャポニカ米では水分が多すぎるそうです。

ビーフン独特のコシ

押し出し方式 (スパゲティといっしょ) 長さ15センチ (春雨は9センチ)

原料の蒸したお米を出しながら冷やし、再度蒸します。この2段階の蒸し工程がビーフン独特の食感を生み出しています。

工場

手洗い (30秒) → 野菜の検品 (メーカーも見てのWチェック) → 茹で

→ 1回200食の大型フライパン (ドラム式の回転式、直火) → 軽量 → 異物検査

冷凍され出荷 (工場出荷のままだと固く、家庭にてレンジで完成になります)

試食 焼ビーフン

韓国風春雨

春雨の炒め物



質疑応答

Q、生協で規格のある5食入りの乾麺ビーフンの味が薄くなったときは

A、主な原因は野菜の入れすぎなので、粉末の鶏ガラスープを加えるのがおすすめあと調理の際、強火がいいそうですよ！

などといったことが紹介されました。試食のビーフン・がおいしいのはもちろんですが、紹介されたケンミンのホームページはなかなかの充実ぶり！毎日ビーフンの食べ方が紹介されたり、少し前から注目されているグルテンフリーの中華麺の紹介もあつたりします。今回、お土産にも、乾麺の焼きビーフン (味付)、お米100%ビーフン、グルテンフリー中華麺を頂きました。なかなかカタログでは登場しない商品ですが、乾麺はいろいろアレンジができ楽しそうです。また9月2回カタログでは新商品「たっぷり野菜を入れてつくるチャブチェ」また未定ですが「プルコギ春雨」が企画されます！これは乾麺+ソースのセットになっていますので、あとはお好みの野菜を加えるだけの新商品です！！ぜひ定番の冷凍商品に加え、新商品もお楽しみに！

(8月) (安田) 支所商品活動委員会報告書

開催日時	8月3日(木) 7:00~17:00		会場	タカキベーカリー岡山工場
参加者	理事	1名	会計報告	
	支所	2名		
	委員	7名		
			次回	9月14日(木) トキワ「べんりで酢」学習会

【活動内容】

■ タカキベーカリー岡山工場見学&パン作り体験

とても面白い先生が、楽しく教えてくれました。



他にも工場の見学と、いろいろな試食、食べ方提案などをしていただきました。帰りには、自分で焼いたパン3種類と、たくさんのお土産をいただきました。



2023年7月南国支所商品活動委員会報告書

開催日時	7月27日（木）10時～12時		会場	中央支所調理室
参加者	理事	1名	会計報告	9月12日
	職員	1名		
	委員	3名 子どもさん (3歳から小学5年生まで4人)	次回	



「トキワ商品学習会」として、中央支所にお邪魔して中央支所の商品活動委員さん達と合同で開催しました。今回は「なんでもごたれ」を使って実際に調理してみます。

講師の沖田さんの説明をみんなで聞いています。こういう光景は久しぶりで、期待が膨らみますね！！



早速、調理実践開始～～さすが主婦の方々！！抜群の手際の良さで時間通りに完成しちゃいました。



で！！完成した料理ですが、これが最高！！見た目も味も5つ星！！終始、和やかな雰囲気です。活動出来て中央支所の理事さん、商品活動委員さんありがとうございましたm(_)_m



講師で来て頂いた、講師の沖田さん、北脇くん、大変お世話になりましたm(_)_m



みなさんのおたよりを首を長〜くして待っています。

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

(2023年7月号より)

●13ページのペンネーム ピースさん★平和への思い★に共感しました。どうしてこうも人間のエゴなどで恐ろしいことが起きているのか…。自分の幸せばかりを願う人にとっては辛いことが多く思うようにいかず楽しいことも少なく感じるかもしれないけれど、他人の幸せばかりを願う人はいつも喜び幸せも多く楽しいことが多いと感じられると書いてあった本を読んだことがあるが、後者のようになりたい。

【ペンネーム 楽 幸子】

★自分の幸せより他人の幸せに喜びを感じられるような人はきっとその方自身も幸せなのだと思います。そのような生き方に憧れます。

(2023年8月号より)

●かもべえ、かわいい。

【ペンネーム キツネのカミソリ】

★ありがとうございます。カモの子どもをイメージしたキャラクター「かもべえ」をこれからもどうぞよろしくお願ひします。ついつい足を向けてしまうような楽しいお店になりますように！！

●コープかもべ 24周年！おめでとうございます。キャラクターとてもかわいく凜としていますね。名前の通り、多くのお客さんがこれまでに以上に来てくれますように…。【ペンネーム ピース】

★コープかもべが 24周年を迎えられたこと、誠にありがとうございます。組合員の皆様のご来店を心よりお待ちしております。皆様の暮らしに寄り添ったお店になりますよう精進してまいります。これからも「かもべえ」共々よろしくお願ひいたします。

●名言。【匿名】

★デール・カーネギー氏の名言（『いきいきわくわく』2023年8月号参照）ですね。疲れる原因が心の持ちようだったとは、驚きです。確かに穏やかな気持ちの時は寝入りやすいように感じます。できるだけ朗らかに過ごしたいですね。

●四万十のボタニカルキャンドル作り。好きな花で作ったようで、私なら何を入れようかな。

【ペンネーム プルメリアンコ】

★四万十支所商品活動委員会のみなさん、笑い声や笑顔がこぼれていたそうですね。本当に良かったです。ボタニカルキャンドルとは「ドライフラワー」など天然素材のものをワックスに入れて固めたキャンドルのことだそうです。どんな花で作ろうか考えるだけでわくわくしてきますね♪

●色々活動されていて、楽しそうなのをやってみたい。【匿名】

★コロナ禍も以前に比べ落ち着き、組合員活動も活発になっております。みなさんのアイデアをこの紙面で共有し、お仲間と一緒にチャレンジしてみてもいいですね。

★高知のここが好き★

(2023年7月号より)

●高知新聞に「なんにもない」と紹介されていた高知のことを見たことがあります。なんにもないのに なんでもある。山・川・海などの自然がたくさんある。食材も豊富でカツオは美味しい！なんにもないのに なんでもある高知が好きです。【ペンネーム 楽 幸子】

★「なんにもないのに なんでもある」のが高知県♪若い世代には少し物足りないかもしれないけれど、帰省するとやっぱり高知が良いと感じる土地ですよ。なんにもないけど、自然・人・祭り、なんでもありますよね。高知県民で私は幸せだと実感します。

★大切にしているもの・こと★

(2023年8月号より)

●大切にしているのは人々との絆です。良いことばかりの時でなく、辛い時のやさしさや励ましや心遣いなど…その時のことを忘れずに私も良い意味の恩返し的心を持って人のお役にも立ちたいと思っています。

【ペンネーム ピース】

★自身が辛い時に受けたやさしさ・励ましや心遣いは心底ありがたく感じますね。大切なのはそのことを忘れない事です。元気になる事が周りの方々への恩返しではないでしょうか。常に周りの方への感謝の思いは持っていたいですね。

●自分も含めてだんだん高齢です。やはり家族の健康、大切ですネ。(両親も90歳半ばです。病院ばかり…)【ペンネーム プルメリアンコ】
★お年を召されたご両親の健康を大切に思うプルメリアンコさんがとても素敵です。きっとご両親もプルメリアンコさんのお身体を大切に思っておられると思います。病院への付き添いなど、できる時にできることをしてさしあげることは親子にとっても幸せなことです。一つでも多く親孝行

をしておくべきだと思いますよ。生意気なことを言い、申し訳ございません。

●ゴミのポイ捨て、人が悲しむうそをつく事はしないように教えています。【匿名】

★街にゴミが落ちていなかったら日々気持ちよく過ごせますね。ウソの中でも人を傷つけるウソは絶対についてはいけません。子どもたちには気持ち良く・楽しく毎日笑顔で過ごして欲しいですね。そのためにとても大切なことを教えていらっしゃいますね。

★その他何でもOK★

(2023年8月号より)

●組合員活動ニュースの記事を見ながら、平和の大切さを特にこの頃痛感しています。

【ペンネーム ピース】

★本誌の7~8月号は、毎年平和の折鶴の吹き流し作成ニュースを掲載しています。現在起きている戦争のニュース報道を見るたびに組合員さんの平和への思いが戦地に伝わるといいのにとっています。

いつもご覧いただき
ありがとうございます



☆心に響く名言☆

たとえあなたが少数派であろうとも、真実 is 真実なのです。

マハトマ・ガンジー (1869~1948 弁護士・宗教家・政治指導者)

【「癒しツアー」より】

いきワクVoice



投稿された方の中から
抽選で3名様に
粗品プレゼント!!

「いきいきわくわく」の感想・こうち生協へのご意見・ご質問、日常の出来事など
お気軽にお寄せください。「いきいきわくわく」にて皆様の声を掲載させていただきます。

また委員会でのこぼれ話、サークルでの出来事など、たくさんの声をお待ちしております。
写真等送っていただいてもOK! コピーしての投稿也大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは?

●秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、行楽の秋、読書の秋など
たくさんのことを思いつきますが、あなたがこの秋にやってみたいことは何で
すか? 計画中の方も、これから計画される方も、ぜひお願いします(^_^)

テーマ:「秋にやりたいこと」

●その他何でもOK

切り取ってください

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、
配送職員にお渡しく下さい。

※アンケートを受け取った担当者は
本部運営企画グループ小川まで
転送よろしくお願ひします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

班名

—匿名希望—

←匿名希望の方はこちらに○を

ペンネーム

組合員コード



クイズ

こうち生協の事業支援グループが運用を始めたキッチンカー。
 その名も「Maluco's Kitchen」
 この名前の前につくロゴの「こ」の中には4つの意味の「こ」が
 含まれています。こうちの「こ」、コープの「こ」、こどもの「こ」、
 そして残りの一つは何の「こ」でしょうか？



答え（ ）

ヒント：本誌のどこかに掲載されていますよ♪



裏面（いきワク Voice）の投稿をしてくれた方の中から抽選で3名様に

景品をプレゼントさせていただきます。【9月22日締切】

切り取り線から切り取って裏面に必要事項を記入し、店舗サービスカウンター、
生協職員、配送担当者、または本部運営企画グループ小川までお渡してください。



8月のクイズの問題：『コープかもべ誕生24周年を記念し誕生した
コープかもべのイメージキャラクターの名前は何でしょうか？』

正解は 「come come かもべえ」 でした。

ご投稿ありがとうございました。

「いきいきわくわく」に掲載された声や情報は、こうち生協が
 発行する広報誌で使わせていただく場合がございますので
 ご了承くださいませ。
 ダメな場合は遠慮なくご相談してくださいませ。

